

# ***93C, 90C* アップライト エクササイズ バイク**

## **取扱説明書**



***LifeFitness***

## 本 社

5100 River Road  
Schiller Park, Illinois 60176  
U.S.A.

TEL: 847-288-3300 • FAX: 847-288-3703

800-735-3867 (アメリカ合衆国およびカナダ内の無料通話番号)

## 海外支店

### ライフ・フィットネス ジャパン

Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
Japan 151-0051  
Telephone: (+81) 3.3359.4306  
FAX: (+81) 3.3359.4307

### ライフフィットネス アジアパシフィック LTD

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Telephone: (+852) 2891.6677  
FAX: (+852) 2575.6001

### ライフフィットネス アトランティック BV

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
Telephone: (+32) 87.300.942  
FAX: (+32) 87.300.943

### ライフフィットネス DO ブラジル

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478  
Alphaville, Barueri, SP  
06465-140  
BRAZIL  
Telephone (+55) 11.4193.8282  
FAX: (+55) 11.4193.8283

### ライフ・フィットネス オーストリア

Vertriebs GmbH  
Dückerstrasse 7-9/3/36  
1220 Vienna  
AUSTRIA  
Telephone: (+43)-1-61 57 198  
FAX: (+43)-1-61 57 198-20

### ライフ・フィットネス スペイン

Pol. Ind. Moli dels Frares, d/C, nº 12  
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)  
España  
Telephone: (+34) 93.672.4660  
Fax: (+34) 93.672.4670

### ライフフィットネス ヨーロッパ GMBH

Siemensstrasse 3  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY  
Telephone: (+49)-89-31 77 51-0  
FAX: (+49)-89-31 77 51-99

### ライフフィットネス イタリア S.R.L.

Via Vittorio Veneto 57/A  
39042 Bressanone (Bolzano)  
ITALY  
Telephone: (+39) -0472-835 470  
FAX: (+39) -0472-833 150

### ライフフィットネス イギリス LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs CB7 4UB  
UNITED KINGDOM  
Telephone: (+44)-1-353-666 017  
FAX: (+44)-1-353-666 018

### ライフフィットネス ラテンアメリカ

5100 River Road  
Schiller Park, Illinois 60176  
U.S.A.  
Telephone: (+1) -847-288-3300  
FAX: (+1) -847-288-3703

M051-00K63-A139

09/04

このたびは、ライフサイクル・エクササイズバイクをお買い上げいただきありがとうございました。本製品をご使用になる前に、この操作マニュアル及び取扱説明書をよくお読みください。

本書には製品を安全にご使用いただくために必要な設定方法や、正しい使用方法が記載されています。お読みになった後も、いつでも見られるところに保管しておいてください。

#### FCC (Federal Communications Commission) についての注意

##### ラジオ/テレビの電波障害について

【注意】本製品は、FCC が定める第 15 条クラス A デジタル情報処理装置制限基準に適合しています。この制限基準は、本製品を住宅地域において使用する際に、防止すべき有害な電波干渉に関する規制基準を設けたものです。本製品は高周波を使用し、製品使用中は、高周波が発生します。このため、本製品が本取扱説明書の説明内容以外の方法で設置、使用された場合、テレビやラジオの受信障害が発生する危険性があります。住宅地域での使用中に電波障害が生じた場合、その調整及び修理はお客様の費用となります。

クラス S (施設用) : トレーニング施設及び業務用機器



**【注意】本製品に改造および変更をした場合は、すべての製品保証書は適用されませんのでご注意ください。**

清掃、日常メンテナンス以外のサービスは、お買い求めになった販売店に依頼してください。

# 目次

<b>1</b>	<b>はじめに</b>	<b>6</b>
1.1	安全のための重要事項	6
1.2	セットアップ	7
1.2.1	エクササイズバイクの設置場所	7
1.2.2	ライフ・フィットネス・エクササイズバイクを安定させるには	7
1.2.3	シートの調整方法	7
1.2.4	フットストラップの調節方法	8
1.2.5	バイクコンソールの始動	9
1.2.6	フィットネスとエンターテイメント・ネットワーキング	9
<b>2</b>	<b>ディスプレイ・コンソール</b>	<b>10</b>
2.1	ディスプレイ・コンソールの概要	10
2.2	ディスプレイ・コンソールの解説	11
2.3	アクセサリ・トレイ/リーディング・ラック	13
<b>3</b>	<b>心拍数ゾーン・トレーニング®・エクササイズ</b>	<b>14</b>
3.1	なぜ心拍数ゾーン・トレーニング・エクササイズなのか	14
3.2	ハートレート・モニター	15
<b>4</b>	<b>ワークアウト</b>	<b>16</b>
4.1	ワークアウトの概要	16
4.2	ワークアウトの使用方法	17
4.3	ワークアウトの解説	20
<b>5</b>	<b>オプション設定</b>	<b>31</b>
5.1	施設側機能設定 (MANAGER'S CONFIGURATION) の入力	31
5.2	オプション設定で変更可能な内容	31
<b>6</b>	<b>サービスおよびテクニカルデータ</b>	<b>33</b>
6.1	定期メンテナンスの方法	33
6.2	定期メンテナンスのスケジュール	34
6.3	ハートレート・チェストストラップのトラブルシューティング	34

6.4	製品サービスを受けるには .....	35
<b>7</b>	<b>仕様 .....</b>	<b>36</b>
7.1	ライフ・フィットネス・エクササイズ・バイク 93C の仕様 .....	36
7.2	ライフ・フィットネス・エクササイズ・バイク 90C の仕様 .....	37

© 2004 Brunswick Corporation ライフ・フィットネス部門は、すべての権限を保有します。ライフ・フィットネス、心拍数ゾーントレーニングは、Brunswick Corporation®の登録商標です。心拍数ゾーントレーニング<sup>+</sup>、ハートレートヒル、ハートレート・インタバール、エクストリーム・ハートレートは、Brunswick Corporation®の登録商標です。ポラールは、Polar Electro, Inc.®の登録商標です。カーディオシアターは、Cardio Theater Holdings®の登録商標です。フィットリンクスは、Integrated Fitness Corp.®の登録商標です。ライフ・フィットネス及び上記他会社の同意書無しで、これらの商標を無断使用することは、禁じられています。

本書は、以下の製品の機能について記載されています。

ライフ・フィットネス・ライフサイクル®・エクササイズ・バイク：

**90C**

**93C**

製品の仕様については、第7章の「仕様」をご参照ください。

本製品の使用目的: エクササイズ・バイクは、自転車のペダリング運動によって、速度や負荷レベルの変化により効率的かつ効果的なワークアウトを提供するトレーニングマシンです。

【注意】以下の項目に該当される方は、ご使用になる前に必ず医師にご相談ください。

- 高血圧症
- 心臓病（狭心症・心筋梗塞など）
- 年齢 45 歳以上
- 喫煙習慣
- コレステロールレベルが高い
- 肥満
- 過去 1 年間に規則的な運動をしていない

運動中に気分が悪くなったり、めまいやはきけ、痛み、息切れなど、身体に異状を感じたりした場合は、直ちに運動を中止してください。

# 1 はじめに

## 1.1 安全のための重要事項

本製品をご使用になる前に、この取扱説明書や操作マニュアルを良くお読みください。

- ・ **【警告】製品の安全性を維持するには、定期的に損傷や摩耗を点検することが必要です。詳細については、「定期メンテナンス」の章を参照してください。**
- ・ エクササイズ・バイクを、本取扱説明書に記載された使用目的以外で使用することは禁じられております。
- ・ 製品の電源コードが損傷している場合、製品を落としたり、製品自体が破損している場合、もしくは部分的にでも製品が水に浸かった場合は、絶対に操作しないでください。その場合には、ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社カスタマーサポートまで速やかにご連絡ください。
- ・ ワークアウト中は周囲の環境（人や器具など）に影響されないように、エクササイズの集中に心がけてください。
- ・ 適切に操作するため、常にコンソールの表示指示にしたがってください。
- ・ 子供や病身者、または身体障害者が使用する場合は、適切な指示と監視が必要となります。
- ・ 屋外やスイミングプールの付近、または高温多湿の場所での製品使用は避けてください。
- ・ 通風孔が詰まったままでの製品使用は避けてください。通風孔にはゴミや髪の毛、その他の異物が詰まらないように注意してください。
- ・ 製品の開口部に異物を入れないでください。異物が製品内に落下した場合は、電源スイッチを切り、電源コードをコンセントから抜いて、十分注意しながら異物を取り除いてください。取り除くことができない場合は、ライフ・フィットネス・ジャパン株式会社カスタマーサポートにご連絡ください。
- ・ アクセサリー・トレイやホルダー以外の場所に、飲み物などの液体状のものを置かないでください。アクセサリー・トレイやホルダーに置く場合は、ふた付きの容器などをお勧めします。
- ・ 靴はゴム底のもの、または滑りにくい底のものを使用してください。かかとの高い靴や革底の靴、スパイクシューズなどは使用しないでください。使用前に靴底に石などが詰っていないか確認してください。
- ・ 服のすそや靴ひも、タオルなどが可動部品に接触しないよう注意してください。
- ・ 裸足で製品をご使用になるのは避けてください。
- ・ 操作中に製品の内部や下に手を入れたり、横向きに倒したりしないでください。
- ・ 製品から2メートル以内の範囲には、壁や家具、その他の障害物がないようにしてください。
- ・ エクササイズ・バイクから乗り降りする際は、十分注意してください。必要な場合は、裾付けのハンドルバーを使用してください。
- ・ 後ろ向きでバイクをこぐようなことはしないでください。
- ・ 運転中は、注意事項や警告を遵守し、常に安全第一を心がけるようにつとめてください。

**この「取扱書」をお読みになったあとは、必要なときにいつでも見られるところに必ず保管しておいてください。**

## 1.2 セットアップ

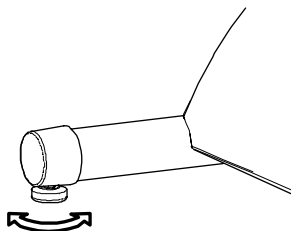
ライフ・フィットネス・エクササイズ・バイクをセットアップする前に、取扱説明書をよくお読みください。

### 1.2.1 エクササイズ・バイクの設置場所

エクササイズ・バイクは、「安全上のご注意」にしたがって使用する場所に設置します。正しく設置されている場合は、横方向から楽にエクササイズ・バイクに乗ることができます。ペダルが支障なく回転できるよう、エクササイズ・バイクの両側には最低 30cm の空間を、前後方向には最低 1 メートルずつの空間をそれぞれ維持するように設置します。

### 1.2.2 ライフサイクル・エクササイズ・バイクを安定させるには

製品を希望の位置に設置した後、本体の安定性を確認します。わずかでも揺れたり、製品が不安定な場合は、どちらの水平調整脚が床に接触していないかどうか調べます。調整するには、指でこの水平調整脚を回して床に接触するようにします。再度安定性を確認し、まだ不安定な場合はさらに調整してください。最後にスタビライザーバーのジャムナットを 9/16 インチのメガネレンチで締め、水平調整脚を固定します。



### 1.2.3 シートの調整方法

エクササイズ・バイクでワークアウトする場合は、シートの高さを正しく調節することが非常に大切です。シートが低すぎると、両膝や大腿四頭筋に過度の負担がかかり、高すぎる場合には、ペダルに足がとどきにくくなり、足、足首、腰、膝に過度の負担がかかることがあります。シートを正しく調節するためには、まず足裏の母子球部分がペダル表面にあたるようにします。理想的なポジションでは、ペダルが回転して最も低い位置に到達したとき、膝が完全に伸展することなく、ほんの少しだけ屈曲した状態になり、腰が左右に振れることもありません。

シートの高さを調節する必要がある場合は、腰を少しあげてシートに体重がかからないようにするか、バイクから降りた状態で、シートをそのまま上方向に引き上げます。

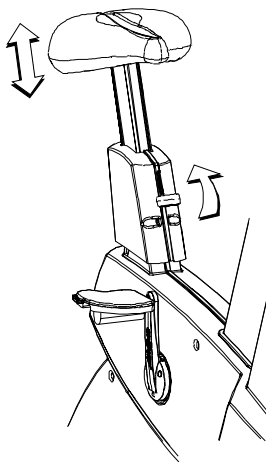
シートが高すぎて低くしたい場合は、シートポスト前方のスプリング方式の調整ノブを上を引き上げてロックを外した状態でシートの高さを調節し、適切な高さのところまでノブをはなしてシート位置を固定します。再びシートの高さを試し、必要ならばもう一度同じ方法で調節します。



【注意】 ペダリングをしながら、シートの高さや前後の位置を調節するのは、とても危険です。で絶対におやめください。このような行為は、事故の原因となります。



エクササイズ・バイクのシートポストは、1.2cm 刻みで、上下 32cm の範囲（26 段階）で高さを調整することができます。



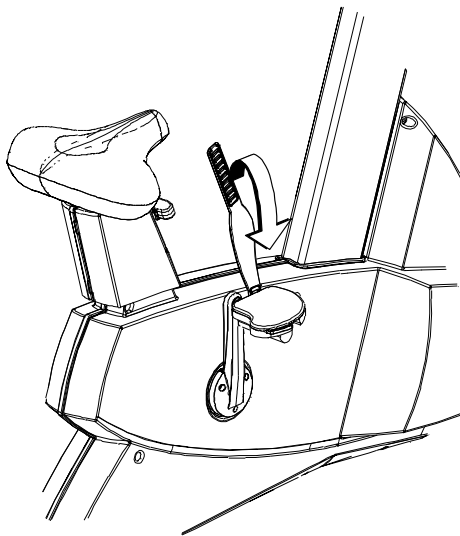
## 1.24 フットストラップの調節方法

エクササイズ・バイクを使用するときは、最初に両足をフットストラップでペダルに固定します。ストラップで足が抜けないようにしっかりと締付け、滑らかに心地よくペダリングができるように調節してください。運動を始める前に、軽くペダリングしてみて、こぎ心地が快適であることを確認してください。

### （93C モデル）

フットストラップは、靴のサイズに合わせて調整ができるように設計されています。左右のペダルの両側には、2 つの突起したタブがついており、両ストラップの末端部分内側には 2 つ、外側には多数のスリットがあり、そのスリットをタブに差し込むことによりストラップを固定することができます。

幅を調節するには、ストラップの外側を引き、タブから取り外します。快適にペダリングできるところでスリットをタブに差し込み、ストラップを引き上げます。ストラップがしっかりと固定されるとパチッと音がします。



### (90C モデル)

両ストラップの末端部分側と外側にはいくつかのスリットがあります。左右のペダルの両側には、2つの突起したタブがついています。幅を調節するには、ストラップの外側を引き、タブから取り外します。その際は、足をペダルに乗せて、幅の調節を行います。快適にペダリングができるスリットを選び、タブをスラットにしっかりとはめ込みます。ストラップがしっかりと固定されるとパチッと音がします。

## 1.2.5 バイクコンソールの始動

### (93C モデル)

本機には**オートスタート**機能が内蔵されており、少しペダルを動かすだけでコンソールは点灯し、スタートすることができます。ペダリングを始めるとコンソールが点灯し、メッセージセンターにはワークアウトのプログラムの選択を促すメッセージが表示されます。このキーを押すとコンソールが作動開始し、新しくワークアウト・プログラムを設定することができます。コンソールに「**ワークアウト センタク マタハ クイックスタート ヲ オシマス**」と表示されます。20秒以内にいずれかのキーを押さないと、自動的にマニュアル・プログラムが選択されてスタートします。詳しい操作方法については、第4.2章のワークアウトの使用方法を参照します。運動中ペダリングを15秒以上停止すると、マシンは自動的にシャットダウンします。

シャットダウンした場合は、再び一定のスピードでペダリングし、スタートキーを押して始動を開始します。

### (90C モデル)

ペダルをこぎ始め、「スタート」キーを押します。コンソールが点灯し、ワークアウトのプログラムの選択を促すメッセージが表示されます。「矢印」キー、または「クイックスタート」キーを押してワークアウトを選択します。20秒以内にいずれかのキーを押さないと、自動的にマニュアル・プログラムが選択され、スタートします。詳しい操作方法については、第4.2章のワークアウトの使用方法を参照します。運動中にペダリングを停止すると、マシンは速やかにシャットダウンします。

## 1.2.6 フィットネスとエンターテイメント・ネットワーキング

エクササイズ・バイクは、フィットネス・ネットワークおよびフィットネス・エンターテイメントとの互換性があります。ネットワーク・キットの購入をご希望の場合は、ライフ・フィットネス・カスタマー・サポート・サービスにご連絡ください。

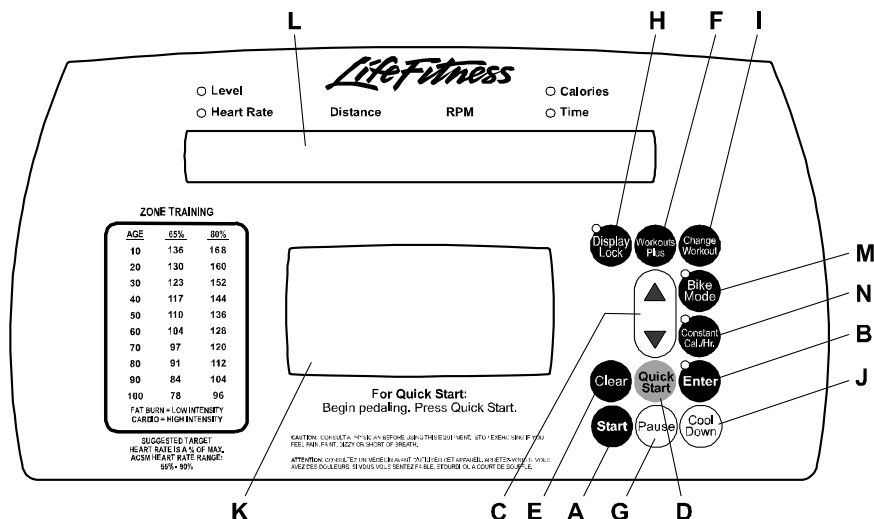
- ・ **Fitlinxx システム・ネットワーキング:** ネットワークとの接続により、ユーザーのワークアウト情報がフィットネスネットワークのデータベースにアップロードされ、別の場所でその情報やプレセットプログラムなどをダウンロードしたりすることも可能になります。
- ・ **フィットネス・エンターテイメント・システム:** フィットネス・エンターテイメント・ネットワークの互換性により、本機を他メーカーの装置と接続してエンターテイメント・システム（例 カーディオシアターシステム、又はブロードキャストビジョンなど）を使用することもできます。

接続に必要なとされるポートは、本機のコンソール背面に内蔵されており、取り外し可能なカバーで保護されています。ポートを本来の使用目的以外の理由で使用した場合、製品保証は無効となりますのでご注意ください。

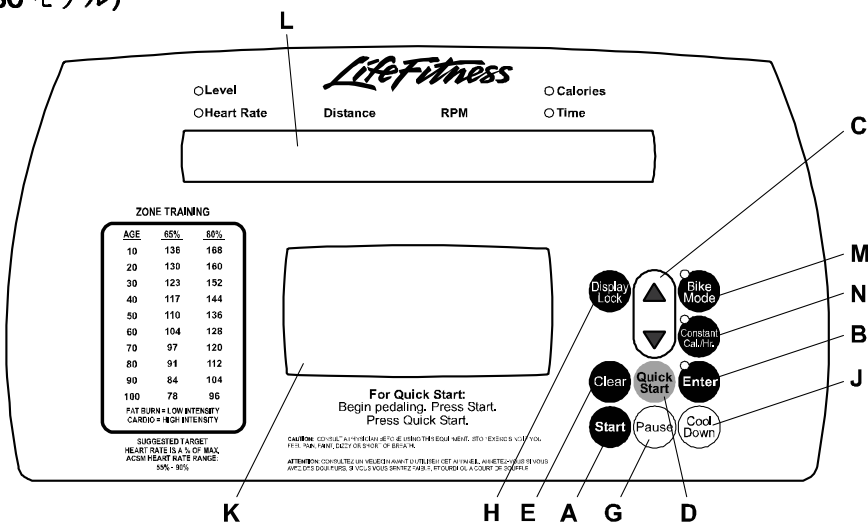
# 2 ディスプレー・コンソール

## 2.1 ディスプレー・コンソールの概要

電子制御のディスプレイ・コンソールは、簡単なキー操作でお好みに合ったワークアウト・プログラムを選択していただけます。また内蔵コンピュータにより、ご使用になる方それぞれのフィットネスレベルやゴールに合わせたプログラムを簡単に設定することができます。さらに各自のフィットネスレベルを継続的に測定することもできます。



(93C モデル)



(90C モデル)

## 2.2 ディスプレー・コンソールの解説

コンピュータ制御のディスプレイ・コンソールは、簡単なキー操作で希望のワークアウト・プログラムを選択することができます。また内蔵コンピュータにより、誰でも簡単に個人のフィットネスレベルやゴールに合わせたプログラムを設定することが出来、同時にそれらを継続的に測定・監視する機能も備えています。エクササイズ・バイク・コンソールのキーおよびディスプレイ・ウィンドウの機能は以下の通りです。コンソールの使用とワークアウトの設定は、4章の「ワークアウト」を参照してください。

**A スタート**：このキーを押す（90C をペダリングに）と、コンソールが作動開始し、新しくワークアウト・プログラムを設定することができます。コンソールが点灯し、「**ヤジルシキー デ センタク マタハ ク イックスタート デ センタク**」が表示されます。15 秒以内にいずれかのキーを押さないと、コンソールはシャットダウンします。

【注意】エクササイズ・バイクには、**オートスタート**機能が内蔵されているのでペダルをこぎ出すだけでもコンソールは作動開始します。

**B 入力キー**：メッセージセンターに表示されたデータ（体重や時間など）を確定するときにこのキーを使用します。

**C 「矢印」(▲▼) キー**：ワークアウト・プログラムを入力する上で、必要な数値や情報（エクササイズ時間、年令、体重、性別、目標心拍数、負荷レベル等）はすべてこのいずれかのキーで入力することができます。運動中もいずれかのキーを押すことにより、負荷レベルと運動時間を自由に調整することができます。

**D クイックスタート**：ワンタッチのコンソール操作で、簡単にワークアウトを開始することができます。ワークアウトが開始したら、「**矢印**」キーで負荷レベルを設定します。

**E クリア**：このキーを押すと、まだ入力していないデータを取消することができます。ワークアウト中にこのキーを一度押すとワークアウトは終了し、ワークアウト結果（経過時間、カロリー消費量および距離）が表示されます。「クリア」キーをもう一度押すと、新しいワークアウトを選択することができます。

**F ワークアウトプラス (93C モデル)**：ワークアウトセットアップ時にこのキーを押すと、ワッツ、メッツ、エアロビック・トレーナー、またはプログラムされた6つのワークアウトを選択することができます。

**G ポーズ**：ワークアウトを一時停止するときに、このキーを押します。ワークアウトを再開するには、再度このキーを押します（またはペダルをこぎ始めます）。自動的に一時停止以前のワークアウトを続行することができます。第4.2章の「ワークアウトの使用法」を参照します。

**H ディスプレーロック**：ワークアウト中は、通常メッセージセンターに、心拍数/距離、1時間当りのカロリー消費量/ワット数が交互に表示されます。このキーを押すことによってメッセージセンターの表示をどちらか一つの情報に限定することができます。表示を限定するには、ディスプレイ・ロックキーを押します。限定を解除するには、もう一度キーを押します。

**I ワークアウト変更 (93C モデル)**：ワークアウト中にこのキーを押すと、別のワークアウトに変更することができます。

**J クールダウン**：ワークアウト中にこれを押すと、自動的にクールダウン・モードに入ります。クールダウンでは、エクササイズ中に筋肉内に蓄積し、筋肉痛の原因になる乳酸などの物質を体から除去します。負荷レベルと回復時間は、各自の体調に基づいて調整されます。クールダウンキーを押す毎に、クールダウンの時間は1分ずつ短くなります。ライフ・フィットネス独自のクールダウン・プロトコルにより、各ユーザーのワークアウト・プログラムに基づいて、自動的にそのプログラムに合ったクールダウンを設定します。速度、傾斜率、運動時間の長さ及び心拍数などのワークアウト・パフォーマンスが、クールダウンの長さを決定するデータとなります。

**K ワークアウト・プロファイル・ウィンドウ：**現在の負荷レベルとその後に訪れる地形を、LED（発光ダイオード）ライトのコラムにより表示します。コラムが高いほど、運動強度が高いことを示します。

ファットバーン、カーディオ、ハートレートヒル、ハートレート・インタバル、エクストリーム・ハートレートなどの各プログラムにおける心拍数測定では、ポラール・テレメトリー・チェストストラップの装着が必要となります。ワークアウト中、心拍数信号が必要になると、中央のウィンドウ内にハートマークが表示されます。表示されてから、3分以内に心拍数信号が検出できない場合、ワークアウトは自動的にマニュアルモードに変更されます。

**L メッセージセンター：**簡単なステップ・バイ・ステップでの操作手順が表示されたり、運動中はワークアウトの進行状況に合わせてさまざまな情報が表示されます。主な表示内容は以下の通りです。

**レベル：**プログラムされた負荷抵抗レベル

**心拍数：**感知された心拍数で、これが検出されない場合は、運動中の負荷レベルのみ表示されます。

**距離：**RPM 及びレベルに基づき計算された、プログラム開始からの走行距離

**RPM：**1分間当りのペダル回転数

**カロリー：**プログラム開始からの総カロリー消費量

**時間：**プログラム開始から経過した時間

プログラムを設定すると、ワークアウト中に負荷レベルが増減するたびにメッセージセンターに下のひとつ、または全てを表示することができます。第5章の「オプション設定」を参照します。

**1時間当りのカロリー：**1時間当りのカロリー消費量

**ワッツ：**負荷レベルをワット値で表示します。

**メッツ：**負荷レベルをメッツ値で表示します。

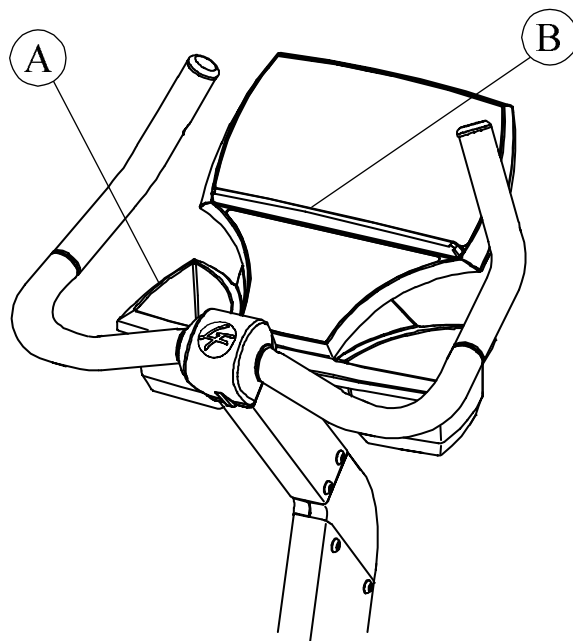
**M バイクモード：**このキーを押すとバイクモードに設定されます。バイクモードでは、回転速度に応じて、カロリー消費量と走行距離が変化します。

**N レギュラーモード：**このキーを押すと、ペダル回転数に関係なく、いつも一定の毎時消費カロリー量を維持するワークアウトを実践することができます。詳しくは、第4.2章の「ワークアウトの使用法」を参照してください。

## 2.3 アクセサリー・トレイ/リーディング・ラック

リーディングラック付きアクセサリー・トレイ (A) は、ウォーターボトルや CD プレーヤーなどを置くためのものです。コンソールの下に取り付けます。トレイは、9100 モデルには装備されていますが、8500 モデルにおいてはオプションとなっております。『

リーディングラック (B) は、コンソールの下端に雑誌や本をのせてために使用します。リーディングラックは、オプションとなっております。お問い合わせは、6.4 章の「製品サービスを受けるには」をご参照ください。



# 3 心拍数ゾーン・トレーニング®・エクササイズ

## 3.1 なぜ心拍数ゾーン・トレーニング・エクササイズなのか

調査によると、一定の心拍数内で運動することが、運動量や強度を監視し、効率よく成果をあげる最良の方法だという結果が出ています。ライフ・フィットネス心拍数ゾーン・トレーニングのアプローチは、この論理に裏付けされています。

ゾーン・トレーニング・エクササイズでは、ワークアウト中に維持すべき心拍数の範囲やゾーンを正確に設定することにより、最大の運動成果を達成することができます。つまり、各人の運動目的に合った心拍数に目標を絞ることで、過剰トレーニングやトレーニング不足を避けることができるのです。

【注意】各自に適したフィットネの目標設定やワークアウトの選択は、トレーナーとご相談されるようにお勧めします。

ライフサイクルには、心拍数ゾーン・トレーニング・エクササイズの特徴を最大限に生かした5つのライフ・フィットネス独自のワークアウトがあります。それにはファットバーン、カーディオ、ハートレートヒル (93C モデル)、ハートレート・インタパール (93C モデル)、エクストリーム・ハートレート (93C モデル) などがあります。これらのワークアウトは、それぞれ特有の効果を得ることが出来るようにプログラムされたワークアウトです。4章の「ワークアウト」を参照します。

上記プログラムのワークアウト中は、心拍数を測定することができます。テレメトリー・ハートレート・チェストストラップを着用すると、心拍数は連続的に内蔵コンピュータに転送されます。実際の心拍数に基づき、傾斜レベルは目標心拍数\*を維持するように自動的に調整されます。「矢印」キーを使用すると、目標心拍数をワークアウト中に、またはプログラムを切替える際に簡単に変更できます。

### 最大目標心拍数の推奨パーセント

65%=低負荷 (ファットバーン)  
80%=高負荷 (カーディオ)

年齢	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

目標心拍数  
ACSM の心拍数範囲  
55% - 90%

\*目標心拍数は、理論的最大心拍数をもとに目的強度の割合 (80%) で設定します。例：年齢 40 歳のハートレートヒル目標心拍数は 144 で、その計算は  $(220-40) \times 0.8=144$  となります。

## 3.2 ハートレート・モニター

### ポラール・テレメトリー・ハートレート・チェストストラップ

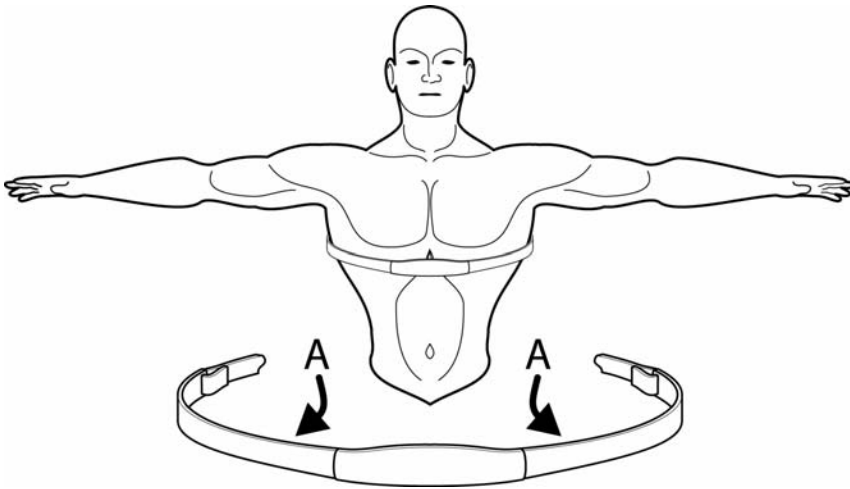
ハートレート・チェストストラップにより、製品内蔵のポラール・テレメトリー・ハートレート機能が心拍数を連続的に監視し、およびさまざまなワークアウトにおける負荷レベルなどの条件を調整します。

トランスミッター・エレクトロード(A) (ストラップの下側にある2つの溝付き面) を濡らし、ストラップをできるだけ大胸筋の高い位置で固定します。体にぴったりと合っていないかもしれませんが、無理なく呼吸できる程度に締めてください。

このストラップは、エレクトロードが直接肌に触れることにより、心拍数を読み取りますが、濡れた状態の軽い衣服を通して機能します。

エレクトロードを正しく機能させるためのポイントは、エレクトロードを常に濡れている状態に保ち、心臓の鼓動がレシーバーに適切に伝達するようにすることです。

エレクトロードを再度濡らす必要がある時は、ストラップの中心部を引っ張り、エレクトロードを露出させて、その状態で濡らしてください。





# 4 ワークアウト

## 4.1 ワークアウトの概要

ライフ・フィットネスのワークアウトは、キーを押すだけで、プログラムが選択できます。この製品にあらからじめプログラムされたワークアウトは、以下の通りです。

**クイックスタート：** 瞬時にエクササイズを始めることができます。ワンタッチのキー操作でマニュアルワークアウトをスタートすることができます。クイックスタートを押すと、一定レベルのワークアウトが開始します。負荷レベルは自動的に変更しません。

**ヒル：** ヒル（上昇運動）と谷（水平歩行）のコンビネーションにより構成されたインターバル・トレーニング・ワークアウトです。効果的に、しかも効率よく心臓循環器系を強化できると証明されています。

**ファットバーン：** 脂肪燃焼のための運動強度の低いワークアウト・プログラムで、ハートレート・チェストストラップを使用しなければなりません。このプログラムでは、負荷レベルが自動的に調整されます。理論的最大心拍数<sup>†</sup>の 65%が維持されるようにします。

**カーディオ：** 心臓循環器系の強化を目指した、脂肪燃焼率が最大で、より体力のある人のための運動強度の高いワークアウト・プログラムです。ハートレート・チェストストラップを使用しなければなりません。このプログラムでは、負荷レベルが自動的に調整されます。理論的最大心拍数の 80%を維持します。

**ランダム：** 運動中ランダムに負荷レベルが変化するインターバル・トレーニング・プログラムです。

**マニュアル：** 一定負荷レベルでおこなうワークアウトで、ユーザーが、随時負荷レベルや速度を変更できるワークアウトです。

**ハートレート・ヒル・ワークアウト™：** このワークアウトは、3つのヒルで構成されるプログラムで、ヒルごとに設定された目標心拍数\*をめざしておこなうトレーニングです。

**ハートレート・インターバル・ワークアウト™：** このワークアウトは、心拍数を目標心拍数まで上げるヒルと、心拍数を目標心拍数の90%まで下げる谷を交互に反復するワークアウトです。

**エクストリーム・ハートレート・ワークアウト™：** このプログラムは、強度が高く、変化に富んだエクササイズで、クロストレーニングの利益を最大限に生かしたプログラムです。

---

<sup>†</sup> American College of Sports Medicine の「エクササイズテストと処方箋」により、220 マイナス年齢と定義されています。

\* 目標心拍数は、理論的最大心拍数をもとに目的強度の割合（80%）で設定します。例：年齢 40 歳のハートレートヒル目標心拍数は 144 で、その計算は  $(220-40) \times 0.8=144$  となります。



下のワークアウト(93C モデル)は、ワークアウトプラスを押して選択することができます。

**世界旅行：**ヒルと谷により構成されたインターバルワークアウトで、その形状は世界の地形を感じさせます。

**フットヒル：**下り坂のワークアウトで、低負荷レベルのワークアウトです。

**キリマンジェロ：**ヒル・ワークアウトでピークを目的に徐々に負荷レベルを上げ、目的に達したら徐々に負荷レベルを下げて行うワークアウトです。

**インターバル：**ヒルと谷を交互に行うワークアウトで、目標のピークを目指して負荷レベルを徐々に上げ、目的に達したら負荷レベルを徐々に下げで行うインターバルトレーニングワークアウトです。

**カスケード：**ふたつのピークを目的に行うワークアウトで負荷レベルを徐々に上下させて行うワークアウトです。

**スピード・トレーニング：**このプログラムは、ヒルと谷とで異なるふたつの目標心拍数を出来るだけ早く交互に行う一般的なスピードトレーニングワークアウトです。

**ワッツ：**マニュアル・プログラムの一つで、負荷レベルをワッツ値で設定することができます。

**メッツ：**マニュアル・プログラムの一つで、負荷レベルをメッツ値で設定することができます。

**エアロビックス・トレーナー：**メッセージセンターの指示にしたがって、高速ペダリングと低速ペダリングを交互に繰り返すワークアウトです。スピードを徐々に上げて運動強化を高め、その後徐々に負荷レベルを下げて低速ペダリングでのワークアウトを行います。

**フィットテスト：**フィットテストには6種類のワークアウト・プログラムがあり、ユーザーのデータを他の同年齢、同性の人達との比較において、フィットネスレベルを測定します。

**ミリタリーフィットテスト：**フィットテストと似たものですが、これは米国軍の適性テストに適用されるプログラムです。

## 4.2 ワークアウトの使用法

選択するワークアウトに応じて、設定方法もそれぞれ異なります。プログラムを設定する際は、次ページの「ライフサイクル・エクササイズ・バイク・ワークアウトの設定方法」を参照し、記載されたセットアップ手順にしたがって操作してください。

### ワークアウトを開始する

**ネットワークが使用できない場合(93C モデルのみ)：**「スタート」を押すか、ペダルをこぎ始めるとコンソールが作動します。メッセージセンターに「**ヤジルシキー デ センタク マタハ クイックスタートキー デ センタク**」が表示されます。それ以外のメッセージが表示されている場合は、素早く「**クリア**」を2回押します。

**ネットワークが使用できる場合(93C モデルのみ)：**「スタート」を押すか、ペダルをこぎ始めるとコンソールが作動します。コンソールに、「**ヤジルシキー マタハ エンターキー デ スタート、ID ラ ニュウリョク**」のメッセージが表示されます。下記のいずれかのワークアウトを選択するか、ネットワークのエクササイズデータベースにログオンしてから、ワークアウトを選択します。

ネットワークのエクササイズデータベースにログオンするには、「**入力**」キーを押し、「**矢印**」キーでユーザーID ナンバーを入力します。

## クイックスタートの選択と利用

**クイックスタート**は、随時にエクササイズが開始できる方法で、ワンタッチのキー操作でマニュアルワークアウトを始めることができます。「**クイックスタート**」を押すか、ペダルをこぎ始めるとワークアウトが開始します。負荷レベルは、マニュアルで変更しない限り、一定レベルを保持します。

### ワークアウトの使用法

**マニュアル、ランダム、ファットバーン、ヒル、ハートレートヒル(93C モデル)、ハートレート・インターバル(93C モデル)、またはエクストリームハートレート(93C モデル)を選択する：**

メッセージセンターにワークアウトの選択を促すメッセージが表示されます。メッセージセンターに表示されたワークアウト選択し、「**入力**」キーを押します。

**ワッツ、メッツ、エアロビックス・トレーナー、世界旅行、キリマンジェロ、インターバル、カスケード、スピード・トレーニング、またはフットヒルを選択する(93C モデル)：**

メッセージセンターにワークアウトの選択を促すメッセージが表示されます。「**ヒルプラス**」キーを押すと、メッセージセンターにワークアウトのリストが表示されます。「**ワークアウトプラス**」キーでワークアウトを選定するか、「**ワークアウトプラス**」キーを押し続けてワークアウトのオプションを表示させ、「**入力**」キーで選定します。

### 年齢を入力します：

ワークアウトに必要な年齢の入力を促すメッセージが表示されます。年齢は、「**矢印**」キーで表示された年齢を増減することにより設定するか、「**数値**」キーで希望の年齢を設定し、「**入力**」キーを押します。

ライフサイクルでは、ASCM のガイドラインに基づいて、220（定数）- 年齢で理論的最大心拍数を算出し、その数値をもとに運動強度に基づくパーセンテージに基づいて目標心拍数を設定します。

### 時間を入力します：

ワークアウト時間の入力を促すメッセージが表示されます。「**矢印**」キーでそれぞれの設定時間を調整してから「**入力**」キーを押します。

### 運動強度レベルの調整

メッセージセンターに、負荷レベルや目標心拍数\*の選択を促すメッセージが表示されます。「**矢印**」キーで増減させ、希望のレベルを設置します。

- **負荷レベル：**ライフサイクル・エクササイズバイクでは、負荷レベルを 20 段階で設定することができます。レベルは、コンソール中央のプロファイルウインドウに赤いランプのコラムの高さで表示されます。最初のワークアウトでは、低い負荷レベルからスタートし、体力が強化されるにつれて負荷レベルを増加することをお勧めします。
- **目標心拍数：**目標心拍数はユーザーの年齢と、ワークアウトのタイプにより算出されます。ユーザーはワークアウトを設定する際に、この上記設定の心拍数を維持するか、または調整することができます。運動中は、ライフパルス™のセンサーまたはハートレート・チェストストラップにより心拍数を連続的に監視し、さまざまなワークアウトにおける負荷レベルなどの条件を調整します。目標心拍数が高く設定されることにより、心筋に対して大きな負荷がかかるので、より効率的な心臓血管機能の向上を図ることができます。

---

\* 目標心拍数は、理論的最大心拍数をもとに目的強度の割合（80%）で設定します。例：年齢 40 歳の目標心拍数は 144 で、その計算は  $(220-40) \times 0.8=144$  となります。

## ワークアウトモードの選択

以下の2つの走行モードを効果的にご利用いただくことにより、ライフサイクル・エクササイズバイクを使った様々なワークアウトが、さらにバリエーション豊かなものになります。

- **バイクモード**：このワークアウトは、実際に自転車をこぐ快適さを感じさせるワークアウトです。ユーザーの回転速度に合わせてカロリー消費量と距離が自動的に変化していきます。これはほとんどのワークアウトに使用できます。(ファットバーン、カーディオ、ハートレートヒル、ハートレート・インタバーン、エクストリーム・ハートレートでは使用できません。) バイクモードを選択するには、「**バイクモード**」キーを押します。
- **レギュラーモード**：このモードを選択すると、ワークアウト中、ペダルの回転数には関係なく、単位時間あたりのカロリー消費量を常に一定に維持することができます。ユーザーが回転速度を上げると、負荷レベルが低下し、回転数を下げると負荷レベルが上昇します。このモードを選択するには、「**レギュラーモード**」キーを押します。

ワークアウトのセットアップ中、**ファットバーン、カーディオ、ハートレートヒル、ハートレート・インタバーン、エクストリーム・ハートレート**などのプログラム選択した場合は、自動的に「**レギュラーモード**」になり、変更することはできません。それ以外のワークアウトを選択した場合、標準では「**バイクモード**」となりますが、ワークアウトの設定中またはワークアウト中にモードの設定や変更をすることができます。

## ワークアウトの変更 (93C モデル)

このキーを使用すると、ワークアウト中でも簡単な操作で他のワークアウトに変更することができます。ワークアウトを変更した後も、コンソール内蔵のコンピュータにはプログラムをスタートしたときからのワークアウト情報が保持されます。ワークアウトを変更するには、まず「**ワークアウト変更**」キーを押し、新しいワークアウトを選択し、「**入力**」キーを押します。

## ワークアウトのポーズ (93C モデル)

ワークアウトをポーズさせるには、運動を一時中止します。ワークアウトを再開するには、ペダルをこぎ始めます。60秒以上停止状態にすると、コンピュータがシャットダウンします。

## ワークアウトのポーズ(90C モデル)

このキーを使用して、ワークアウトを一時中止します。ワークアウトを再開するには、再度ポーズキーを押すか、ペダルをこぎ始めます。60秒以上停止すると、コンピュータがシャットダウンし、全てのデータが削除されます。

## ワークアウトを途中で終了する

予め設定したプログラム時間になる前にワークアウトを停止させるには、「**クリア**」キーを押します。**メッセージセンター**には、ワークアウトの結果(経過時間、カロリー消費量および距離など)が表示されます。もう一度「**クリア**」キーを押すと、メッセージセンターに「**ヤジルシキー デ センタク マタハ クイックスタート デ センタク**」のメッセージを表示し、新しいワークアウトを選択することができます。

## 4.3 ワークアウトの解説

### クイックスタート

エクササイズを速やかに開始する方法です。すぐにマニュアル・プログラムをスタートしたい場合に最適な操作方法です。このプログラムの負荷レベルはすでにセットされており、マニュアルで変更するまでそれが継続されます。ワークアウトを始めてから 12 秒間経過すると、メッセージセンターには、カロリー消費量の計算に必要な「体重」の入力を促すメッセージが表示されます。「矢印」キーで体重を設定し、「入力」キーを押します。負荷レベルを変更するには、アップダウン「矢印」キーでレベル数値を入力します。

### ライフサイクル・エクササイズ・バイク・ワークアウトの設定方法

#### クイックスタート

クイックスタートを押して  
ワークアウトを開始します

#### ランダム

時間を入力します  
レベルを入力します  
ワークアウトを開始します

#### マニュアル

時間を入力します  
レベルを入力します  
ワークアウトを開始します

#### ヒル

時間を入力します  
レベルを入力します  
ワークアウトを開始します

#### ファットバーン\*

時間を入力します  
年齢を入力します  
目標心拍数\*を入力する  
ワークアウトを開始します

#### カーディオ\*

時間を入力します  
年齢を入力します  
目標心拍数を入力します  
ワークアウトを開始します

#### ハートレートヒル(93C)

時間を入力します  
年齢を入力します  
目標心拍数を入力します  
ワークアウトを開始します

#### ハートレート・インタバル

##### (93C)

時間を入力します  
年齢を入力します  
目標心拍数を入力します  
ワークアウトを開始します

#### エクストリーム・ハートレード\*

##### (93C)

時間を入力します  
年齢を入力します  
目標心拍数を入力します  
ワークアウトを開始します

#### ワッツ (93C)

ワークアウトプラスで表示、  
入力キーを押します  
時間を入力します  
ワッツ数を入力します  
ワークアウトを開始します

#### メッツ(93C)

ワークアウトプラスで表示、  
入力キーを押します  
時間を入力します  
メッツ数を入力します  
ワークアウトを開始します

#### 世界旅行(93C)

ワークアウトプラスで表示、  
入力キーを押します  
時間を入力します  
レベルを入力します  
ワークアウトを開始します

#### キリマンジェロ(93C)

ワークアウトプラスで表示、  
入力キーを押す  
時間を入力します  
レベルを入力します  
ワークアウトを開始します

#### インターバル(93C)

ワークアウトプラスで表示、  
入力キーを押します  
時間を入力します  
レベルを入力します  
ワークアウトを開始します

#### カスケード(93C)

ワークアウトプラスで表示、  
入力キーを押します  
時間を入力します  
レベルを入力します  
ワークアウトを開始します

#### スピード・トレーニング

##### (93C)

ワークアウトプラスで表示、  
入力キーを押します  
時間を入力します  
レベルを入力します  
ワークアウトを開始します

#### フットヒル (93C)

ワークアウトプラスで表示、  
入力キーを押します  
時間を入力します  
レベルを入力します

ワークアウトを開始します

#### エアロビックス・トレナー(93C)

ワークアウトプラスで表示、  
入力キーを押します  
時間を入力します  
レベルを入力します  
ワークアウトを開始します

#### フィットテスト

パーソナルトレーナーで表示

入力キーを押します

体重を入力します  
年齢を入力します  
性別を入力します  
レベルを入力します  
ワークアウトを開始します

#### 空軍適正テスト (PRT)

パーソナルトレーナーで表示、

体重を入力します  
身長を入力します  
年齢を入力します  
性別を入力します  
回答をします  
ワークアウトを開始します

\* 運動中は、必ずチェストストラップを着用するようにします。

\* ファットバーンの目標心拍数は、理論的最大心拍数をもとに目的強度の割合 (80%) で設定します。例：年齢 40 歳のファットバーンの目標心拍数は 144 で、その計算は  $(220-40) \times 0.80=144$  となります。

## ファットバーン（脂肪燃焼）

ハートレート・ゾーントレーニング™のひとつで、心拍数を監視しながら、運動中の心拍数を理論的最大心拍数<sup>†</sup>の 65%に維持することによって、体内の脂肪から適切な量のカロリーを燃焼させるために設計されたハートレートゾーントレーニングプログラムです。その結果、オーバートレーニングやアンダートレーニングになることなく、毎回効果的なトレーニングができます。ライフ・フィットネス製品は心拍数に対応し、目標心拍数を維持するよう速度や傾斜率を自動的に調整します。

<sup>†</sup> American College of Sports Medicine の「エクササイズテストと処方箋」により、220 マイナス年齢と定義されています。

<sup>\*</sup> ファットバーンの目標心拍数は、理論的最大心拍数をもとに目的強度の割合（65%）で設定します。

例：年齢 40 歳のファットバーンの目標心拍数は 117 で、その計算は  $(220-40)^{*} \times 0.65=117$  となります。

## カーディオ（心肺機能向上）：

ハートレート・ゾーントレーニング™のひとつで、心拍数を監視しながら、運動中の心拍数を理論的最大心拍数<sup>†</sup>の 80%程度に維持することによって、心肺機能を向上させることを目的として設計されたプログラムです。

### ヒル：

電子制御されたインターバル・トレーニング・ワークアウトは、科学的にも一定のペースでおこなうトレーニングよりも、呼吸循環器系の強化により効果的であると証明されています。ヒル・ワークアウトは、単に高・低の運動強度を交互に提供するだけでなく、プログラムを通じて徐々に運動強度レベルを高くしていきます。ヒル・ワークアウトでは、ワークアウトの設定時間が長いほど、それぞれのヒルと谷での運動時間も比例して長くなります。ヒル・ワークアウトには、運動強度により 4 段階に分けられています。運動中には、ワークアウトプロファイルの画面によりその段階を表示します。運動中には、二回心拍数を測定しワークアウトの効率性を確認します。運動中は、必ずチェストストラップを装着するか、ライフパルス™センサーを握るようにします。このワークアウトにおいては、ファットバーンやカーディオワークアウトのように心拍数を測定するように推奨するメッセージは表示されません。ヒル・ワークアウトには、毎回次の 4 段階があります。

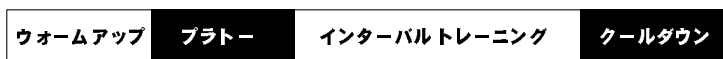
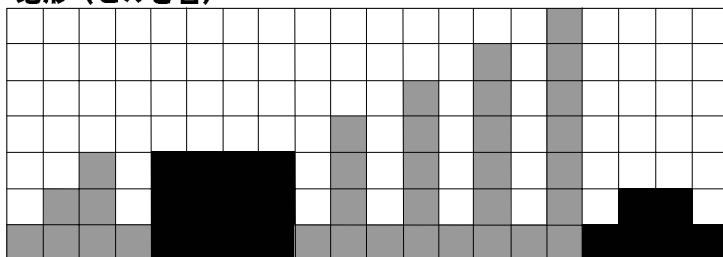
1. **ウォームアップ**：運動強度の最も低いフェーズです。負荷抵抗を徐々に上げながら、心拍数を目標心拍数ゾーンの下限領域まであげていきます。この過程で、呼吸と筋肉組織に流れる血液量が促進されます。
2. **プラトー**：心拍数を目標ゾーンまで上げます。目標心拍数ゾーンに達したかどうかを確認するため、プラトー期間の終わりに心拍数をチェックします。
3. **インターバル・トレーニング**：ヒルと谷の連続です。ワークアウト中は、徐々に高くなるヒル斜面と、それに続く谷が交互に現れます。目標心拍数\*ゾーンを維持しているかどうかを確認するため、インターバルの終わりに心拍数をチェックします。
4. **クールダウン**：クールダウン期間で、ワークアウト中に筋肉内に蓄積して筋肉痛の原因になる乳酸のような物質を体から除去します。

---

<sup>†</sup> American College of Sports Medicine の「エクササイズテストと処方箋」により、220 マイナス年齢と定義されています。

<sup>\*</sup> 目標心拍数は、理論的最大心拍数をもとに目的強度の割合（80%）で設定します。例：年齢 40 歳の目標心拍数は 144 で、その計算は  $(220-40)^{*} \times 0.8=144$  となります。

## 地形（ヒルと谷）



▲  
初期  
心拍数の測定

▲  
終了時  
心拍数の測定

ヒルと谷は、ディスプレイ・コンソールのワークアウト・プロファイル・ウィンドウに、赤いランプのコラムで表示されます。1本のコラムは1インターバルを表わし、1回のワークアウトは20インターバルで構成されています。各インターバルの走行時間は、総走行時間の1/20となります。

**1～9分**：10分以下の時間では、ヒル・ワークアウトの4つの全段階を終了するには短すぎるので、選択時間内に納まるようワークアウトはさまざまな段階で凝縮されます。

**10～19分**：1つのインターバルの初期設定は、10分のワークアウトに対して、30秒です。1分増加する毎に、それぞれのインターバルは3秒長くなります。したがって、ワークアウト時間が15分の場合、インターバル数は20で各インターバルは45秒ということになります。

**20～99分**：インターバルはすべて60秒に設定されます。時間延長すると、最初の4段階のインターバル・トレーニング以降に、ヒルと谷が追加されます。追加されるヒルと谷は、最初に遭遇したヒルのレベルに戻り、最も高いヒルに達するまで、2分毎に高さが増していきます。この過程が、ワークアウト終了時まで継続します。

## ランダム

ライフ・フィットネスの内蔵コンピュータが、さまざまなワークアウトパターンからランダムにヒルと谷の地形を選択します。その組み合わせは100万以上になります。

## マニュアル

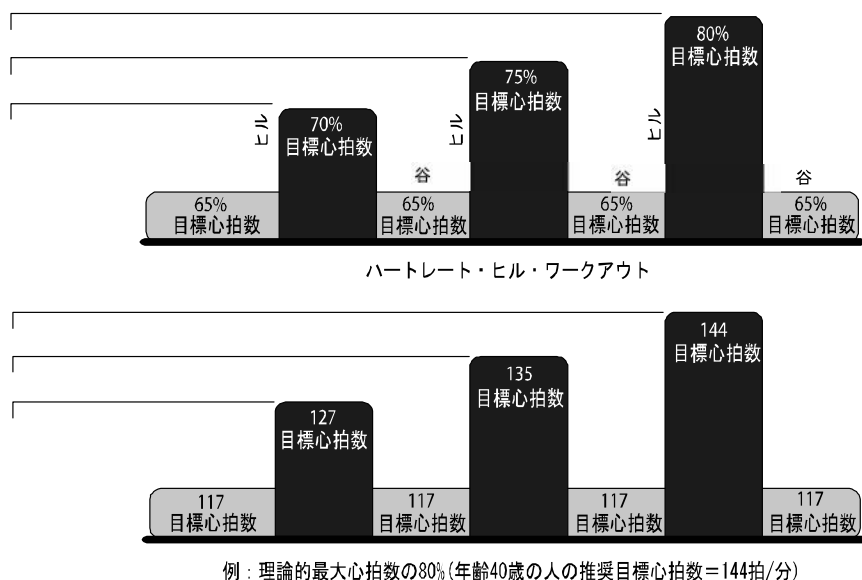
マニュアル・ワークアウトでは、一定速度での安定したペースのエクササイズが可能です。速度および傾斜率を矢印キー、または数値キーパッドで直接調整することにより、負荷レベルがコントロールされます。

## ハートレート・ヒル・ワークアウト™ (93Cモデル)

このプログラムは、ヒル・ワークアウトの形状にハートレート・ゾーントレーニングの理論を生かしたトレーニングです。このワークアウトは、3つのヒルで構成されるプログラムで、ヒルごとに設定された目標心拍数\*をめざすことによって心肺機能を向上させ、最大限の脂肪燃焼効果を得るように設計されたトレーニングです。目標心拍数は、理論的最大心拍数†を基にワークアウトの初期設定時に入力します。最初のヒルでは、目標心拍数の70%まで心拍数を上げ、次のヒルでは75%まで、最後のヒルでは目標心拍数（80%）まで到達します。ヒルの谷間にあたる部分は共通で目標心拍数の65%に設定されています。

3分間のウォームアップのあと、ワークアウトがスタートし、最初のヒルの目標心拍数である70%をめざします。70%に到達したら、1分間その状態を維持し、次に谷に入ります。谷部分では目標心拍数の65%まで下げ、それを1分間維持します。それを終了したら、次のヒルに移行し、それぞれ設定された目標心拍数に到達するまでこの運動を繰り返します。

3段階のヒルと谷の運動を終了すると、再び最初のヒルに戻り、設定した運動時間に到達するまでこのサイクルが繰り返されます。設定した運動時間に到達し、それを45秒間続けると自動的にクールダウンに入ります。ユーザーの設定した目標心拍数に到達するまで、新しい心拍数を入力することは出来ません。



\* 目標心拍数は、理論的最大心拍数をもとに目的強度の割合（80%）で設定します。例：年齢40歳の目標心拍数は144で、その計算は  $(220-40) \times 0.8=144$  となります。年齢20歳の目標心拍数は160で、その計算は  $(220-20) \times 0.8=160$  となります。

† American College of Sports Medicine の「エクササイズテストと処方箋」により、220 マイナス 年齢と定義されています。

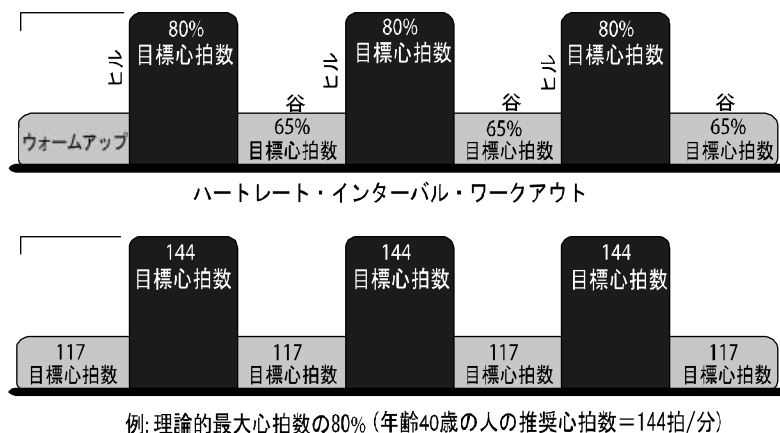


## ハートレート・インターバル・ワークアウト™ (93Cモデル)

このプログラムは、ヒル・ワークアウトの形状にハートレート・ゾーン・トレーニングの理論を生かしたトレーニングです。このワークアウトは、心拍数を目標心拍数（80%）まで上げるヒルと、心拍数を目標心拍数（65%）まで下げる谷を交互に行うプログラムで、ヒルの目標心拍数\*をめざすことによって心肺機能を向上させ、最大限の脂肪燃焼効果を得るように設計されたトレーニングです。目標心拍数は、理論的最大心拍数†を基にワークアウトの初期設定時に入力します。

ウォームアップのあと、傾斜率を徐々に上げ最初のヒルの目標心拍数（80%）をめざします。目標心拍数に到達したらそれを3分間維持します。その後、負荷レベルが下がって谷に入ります。谷で目標心拍数の65%になるまで心拍数が低下したら、それを3分間維持します。このあと次のヒルに移行します。設定時間内でこのヒルと谷のサイクルを何回繰り返すことができるかは、使用者のフィットネスレベルで決まります。

1サイクルのヒルと谷を終了すると、再び最初のヒルに戻り、設定した運動時間に到達するまでこのサイクルが繰り返されます。設定した運動時間に到達し、それを45秒間続けると自動的にクールダウンに入ります。ユーザーの設定した目標心拍数に到達するまで、新しい心拍数を入力することは出来ません。



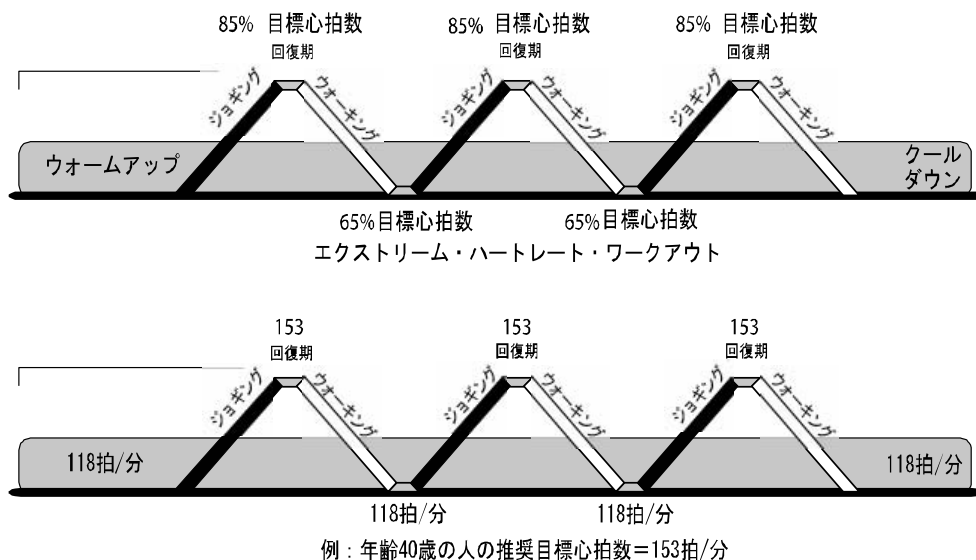
\* 目標心拍数は、理論的最大心拍数をもとに目的強度の割合（80%）で設定します。例：年齢40歳の目標心拍数は144で、その計算は  $(220-40) \times 0.8=144$  となります。年齢20歳の目標心拍数は160で、その計算は  $(220-20) \times 0.8=160$  となります。

† American College of Sports Medicine の「エクササイズテストと処方箋」により、220マイナス年齢と定義されています。

## エクストリーム・ハートレート・ワークアウト™ (93Cモデル)

この強度の高い、変化に富んだエクササイズは、より経験を積んだユーザーが高レベルの体力強化とフィットネスの向上をめざすために開発されたワークアウトです。このプログラムは、ヒルと谷とで異なるふたつの目標心拍数\*をできるだけ早く交互にめざすエクササイズで、その運動効果はスプリント（短距離疾走）の場合とよく似ています。

ワークアウトを設定する際、目標心拍数を入力します。ウォームアップが終了すると、ステアクライマーの負荷強度が自動的に設定した高い速度に加速され、理論的最大目標心拍数†の 85%に到達すると、それを一定時間維持します。その後、負荷レベルはゼロまで下がり、ステアクライマーの負荷強度が低くなります。心拍数が目標心拍数の 65%まで低下すると、それを一定時間維持します。設定した時間に到達するまで、その後も高負荷と低負荷、2つの負荷が交互に繰り返され、設定時間内でこのサイクルが何回か繰り返されます。パターンが何回繰り返されるかは、使用者のフィットネスレベルで決まります。運動中は、心拍数を的確に監視するため、必ずチェストストラップを着用する必要があります。



\* 目標心拍数は、理論的最大心拍数をもとに目的強度の割合（85%）で設定します。例：年齢 40 歳の目標心拍数は 153 で、その計算は  $(220-40) \times 0.85=153$  となります。

† American College of Sports Medicine の「エクササイズテストと処方箋」により、220 マイナス年齢と定義されています。

## ワッツ (93C モデル)

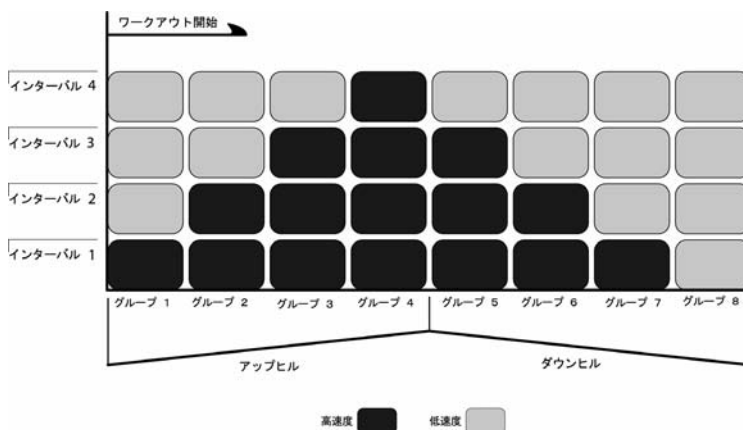
このワークアウトでは、目標負荷がワッツ値で表示されます。ワッツとは、エクササイズ・バイクなどの装置を動かす上で必要とされる機械的な仕事の量を示すもので、1 ワットは一時間あたり約 0.25 カロリーを消費するエネルギーに相当します。このワークアウト・プログラムでは、自動的に負荷レベルが変化します。通常、ワッツ機能はオフになっています。ワッツ機能をオンにするには第 5 章を参照してください。

## メッツ (93Cモデル)

このワークアウトでは、目標負荷がメッツ値で表示されます。メッツとは、何かの動作をする上で、必要とされる代謝効率（体重単位あたりの酸素消費量）を示す数値です。1 メッツは、人が座ってゆっくりしているときの代謝量に相当します。初期設定では、このプログラムはオフになっています。メッツ機能をオンにするには、第 5 章を参照してください。

## エアロビックス・トレーナー (93C モデル)

このワークアウト・プログラムでは、メッセージセンターには、速いペダリングとゆっくりしたペダリングの切替を促すメッセージが絶えず表示されます。この速度変化によるインターバルがパターンの中で繰り返され、ワークアウト・プログラムそのものの強度を高めます。ワークアウト・プログラムは、32 のインターバルによって構成され、4 つの大きなグループに分割されます。最初のグループは、4 つのインターバルの内、最初のインターバルでは速いペダリング、それに続く 3 つのインターバルではゆっくりしたペダリングをします。2 番目のグループでは、最初の 2 つのインターバルでは、速いペダリング、次の 2 つのインターバルではゆっくりしたペダリングをします。3 番目のグループでは、最初の 3 つのインターバルでは、速いペダリング、続く最後の 1 つのインターバルではゆっくりしたペダリングをします。4 番目のグループは、もっとも強度が高く、4 つすべてのインターバルで、速いペダリングでワークアウトをします。4 つのグループを過ぎたところで、ワークアウトの強度は徐々に低下し、ゆっくりしたペダリングになります。詳細は下の表を参照してください。



## フィット・テスト (93C モデル)

ライフサイクル・エクササイズバイクのフィットテストプログラムは、この多機能なエクササイズ・バイクに搭載された、極めてユニークな特徴をもつもうひとつのワークアウトです。フィットテストは心臓血管系の機能の適正度合を測定するもので、4～6 週毎に実施することにより、持久力の改善状況を監視することができます。テストの結果は、実際の心拍数に基づいて算出されるので、メッセージセンターに心拍数測定を促すメッセージが表示されたときには、必ずハンドルセンサーを握るか、ハートレートチェストストラップを着用して、心拍数を測定する必要があります。テストは 5 分間で、予め設定した負荷抵抗レベルで実施します。テストが終了したところで、コンソールに内蔵されたコンピュータが速やかに心拍数を測定し、フィットテストの評価値を算出して結果を表示します。

フィットテストは、最大下で実施する推定最大酸素摂取量 (VO2MAX) の測定テストと考えることができます。フィットテストでは、運動中に心臓がどれだけ酸素を含んだ血液を様々な筋肉群に供給することができるか、そして筋肉群がどの程度効率よくその血液内に含まれた酸素を摂取することができるか、その能力を測定します。このテストは、医者や運動生理学者の間で、有酸素系能力を測定する方法として広く一般的に受け入れられているものです。尚、ライフサイクル・エクササイズバイクでの最大酸素摂取量の推定値測定では、他のライフ・フィットネスのカーディオ系機器でおこなう同測定と比較した場合、約 10～15%程度低くなる傾向があります。エクササイズ・バイクでのワークアウトでは、ステアクライマー、クロストレーナー、トレッドミルなどを使用したワークアウトと比較して、特に大腿四頭筋部分だけの疲労度が高くなります。そのため、エクササイズ・バイクでの測定で得られる最大酸素摂取量の数値もそれにつれて低くなる傾向があります。

フィット・テストの操作方法：

- ・ ベダリングを開始します。
- ・ ワークアウトプラスボタンを繰り返し押すか (93C)、「矢印」(▲▼) キー (90C) を何度か押してフィットテストを表示させます。表示されたら、「入力」キーを押して確認します。
- ・ メッセージセンターに体重の入力を促すメッセージが表示されます。「矢印」(▲▼) キーで体重を設定し、「入力」キーを押して確認します。
- ・ メッセージセンターに年令の入力を促すメッセージが表示されます。「矢印」(▲▼) キーで年令を設定し、「入力」キーを押して確認します。
- ・ メッセージセンターに性別の入力を促すメッセージが表示されます。「矢印」(▲▼) キーで性別を設定し、「入力」キーを押して確認します。
- ・ 次に、メッセージセンターにはワークアウトレベルの入力を促すメッセージが表示されます。次のページに記載されているフィットテストのための推奨レベルの選択に関する表を参考にして、年令、性別、フィットネスレベルなどのデータを基本として、適切なワークアウトレベルを選定します。数値キー、または速度「矢印」(▲▼) キーでテストレベルを入力します。

フィットテストは、5 分間のテストです。テスト終了後、速やかに測定値が表示されます。

## フィット・テストを正しく実施するための「コツ」

フィットテストのための推奨レベル選択ガイドライン（参考）

	初級者	中級者	上級者
フィットテスト 負荷レベル	L4-6（男性）	L5-10（男性）	L8-14（男性）
	L2-4（女性）	L3-7（女性）	L6-10（女性）

このガイドラインは、正しいフィットテスト結果を得るために使用するもので、正しいテスト結果を得る上で、適切なレベルを選択することはとても重要です。テスト中は、被験者の心拍数を理論的最大心拍数の 60%～85%の範囲に維持することにあります。それぞれの最大心拍数は、ACSM のガイドラインにしたがって、220（定数）- 年齢で算出することができます。

また、初級、中級、上級、各ゾーンの中で負荷レベルの設定に迷った場合には、以下のガイドラインにしたがって設定してください。

低い方のレベル範囲	高い方のレベル範囲
高齢者の方	高齢ではない方
体重の軽い方	体重の重い方*
身長の高い方	身長の高い方

\*【注意】ただし、肥満の方の場合は、低レベル範囲を使用します。

このエクササイズ・バイクに内蔵されたコンピュータには、以下の範囲の数値を入力することができません。

- ・ 1 分間の心拍数：52 以下および 200 以上
- ・ 体重：35kg 以下および 180kg 以上
- ・ 年齢：10 歳未満および 99 歳以上
- ・ 常識的な人間の可能性を超えたデータ

フィット・テストのデータを入力の際に誤ったデータを入力した場合は、入力キーを押す前であれば「クリア」キーを押して正しいデータを再度入力し、「入力」キーを押します。

フィットテストでの測定では、毎回できる限り同じ条件下でテストを実施することが大切です。心拍数の数値は、以下にあげるさまざまな要素によって影響を受けることがあります：

- ・ 前日の睡眠時間（最低 7 時間の睡眠が理想的です）
- ・ 測定する時間帯
- ・ 最後にとった食事の時刻（テストは食後 2～4 時間後に実施するのが理想的です）
- ・ 最後にカフェインやアルコール含有飲料を摂取、または喫煙した時刻（最低 4 時間後が理想的です）。
- ・ 最後に運動した時刻（最低 6 時間後が理想的です）

■正確なテスト結果を得るには、3 日間連続してテストを実施し、3 つの結果の平均値を取ります。

【注意】正しいテスト結果を得るため、テスト中の心拍数は理論的最大心拍数の 60%～85%の範囲を維持しなければなりません。これは American College of Sports Medicine の「エクササイズテストと運動処方ガイドライン」のガイドラインによるものです。理論的最大心拍数は、220（定数）- 年齢で算出します。

男性用 相対的フィットネスレベル分類表					
年 齢					
評価	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
非常に優れている	52+	51+	48+	45+	42+
優れている	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
良好	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
平均以上	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
平均	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
平均以下	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
劣っている	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
非常に劣っている	<35	<33	<31	<28	<24

女性用 相対的フィットネスレベル分類表					
年 齢					
評価	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
非常に優れている	44+	42+	39+	35+	34+
優れている	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
良好	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
平均以上	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
平均	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
平均以下	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
劣っている	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
非常に劣っている	<28	<27	<25	<22	<20

ライフ・フィットネスでは、American College of Sports Medicine の「エクササイズテストと運動処方ガイドライン」に基づく最大酸素摂取量の正規分布状況を基本として、このフィットテスト評価表を作成しました。フィットテストは、ユーザー各自の推定最大酸素摂取量を的確に監視することにより、継続的に運動効果の向上度合を確認する上で非常に有効なプログラムです。

## ミリタリー・フィットネス・テスト (PFT) : (93Cモデル)

このエクイササイズ・バイクは、米国空軍 (PFT) 適性テストに適用されているもので、筋肉持久力と有酸素体力レベルを測定することができます。これは前述のフィットテストと似ていますが、通常のフィットテストと違うのは時間が予め設定されていないことです。この米国空軍 (PFT) 適性テストは、パーソナルトレーナー・ワークアウトの中に含まれています。

上記いずれかのテストを選択するには、パーソナルトレーナーキーを何度か押し、メッセージセンターに米国空軍の適性テスト (PFT) を表示させます。希望するテストが表示されたら、そこで入力キーを押します。

- メッセージセンターに体重 (34~181kg) の入力を促すメッセージが表示されたら、「数字」キーで体重を設定し、任意の数値が表示されたら「入力」キーで確定します。
- メッセージセンターに身長 (91~228cm) の入力を促すメッセージが表示されたら、「数字」キーで身長を設定し、任意の数値が表示されたら「入力」キーで確定します。
- メッセージセンターに年齢 (17 ~70歳) の入力を促すメッセージが表示されたら、「数字」キーで年齢を設定し、任意の数値が表示されたら「入力」キーで確定します。
- メッセージセンターに性別の入力を促すメッセージが表示されたら、「矢印」(▲▼) キーで設定し、任意の性別が表示されたら「入力」キーで確定します。以上を終了すると、メッセージセンターに負荷レベル (運動を一週間に3回以上、最低20分間行っていますか) のデータ入力を促すメッセージが表示されたら「矢印」(▲▼) キーで「ハイまたはノー」を選択して、「入力」キーで確定します。

フィットネスレベルを選択し、入力キーで確認すると、米国空軍PRTの適性テストがスタートします。PRT テスト進行中は、50~80 RPMのペダル速度を維持します。この範囲以外になると、警報メッセージが表示されます。警報を無視してテストを続け、10 秒以上経過するとテストが中止されます。ユーザーの心拍数が理論的最大目標心拍数の85%を超えてもテストは中止されます。この空軍PRT 進行中は、必ずチェストストラップ・センサーで心拍数を測定する必要があります。何かの原因で、心拍数測定ができない場合、テストは速やかに中止されます。PRTは、初め2分間のウォームアップから始まります。2分間のウォームアップの後、ユーザーが入力したデータを基本として、初期の運動強度が設定されます。その後も心拍数の測定を継続し、検出された心拍数に応じて負荷レベルが増減調節されます。一定の負荷 (ワッツ値) を維持したまま6 分間運動を続けると、テストが有効になり、評価数値が算出されてディスプレイに表示されます。

## 6種類のプリセット・プログラム (93Cモデル)

内蔵コンピュータには、以下の6つの異なるヒルワークアウトプログラムが組み込まれています。これらはワークアウト中、他のプログラムに“ワンタッチ”で変更することは出来ません。

**世界一周旅行**：ヒルと谷により構成されたヒル・ワークアウトで、その構成は地球の地形を感じさせます。

**カスケード**：ふたつのピークを目標にして、負荷レベルを徐々に上下させておこなうワークアウトです。

**フットヒル**：下り坂のワークアウトで、比較的負荷レベルの低いワークアウトです。

**インターバル**：ヒルと谷を交互に繰り返すワークアウトで、目標のピークを目指して負荷レベルを徐々に上げ、目的に到達したら負荷レベルを徐々に下げていくインターバルトレーニング・ワークアウトです。

**キリマンジェロ**：ヒル・ワークアウトのひとつで、ピークを目標として徐々に負荷レベルを上げ、目的に達したら徐々に負荷レベルを下げていくワークアウトです。

**スピード・トレーニング**：このプログラムは、ヒルと谷とで異なるふたつの目標心拍数を出来るだけ早く交互の行う一般的なスピードトレーニングワークアウトです。

# 5 オプション設定

## 5.1 施設側機能設定(MANAGER'S CONFIGURATION) の入力

MANAGER'S CONFIGURATION(施設側機能設定)機能により、最大ワークアウト時間やポーズまたはテレメトリー作動などのエクササイズ・バイク特性を設定することが可能です。また、使用時間或使用されたプログラムタイプの統計値も表示されます。

MANAGER'S CONFIGURATION(施設側設定)モードに入るには、ディスプレイコンソールが点灯している状態で、上向きの「矢印」キー▲を押しながら、「クリア」キーを2回押します。コンソールのディスプレイには「OPTOIN SETTING」と表示されます。自動的に設定可能項目の初期設定内容が表示されます。「入力」キーで前進、「クリア」キーで後退しながらスクロールさせます。設定内容の変更は、矢印キーで選択可能です。任意の数値が表示されたところで「入力」キーを押すと、設定内容が確認されます。変更した内容はすべて「OPTION SETTING」が終了する際にメモリーに保存されます。

「OPTION SETTING(オプション設定)」を終了するには、コンソールのディスプレイに「**ヤジルシキー マタハ ク イックスタート フ オシマス**」と表示されるまで、何度か「クリア」キーを押します。

## 5.2 オプション設定で変更可能な内容

設定項目	初期設定	説明
最大ワークアウト時間 (分) :	60 分	ワークアウトの最大利用可能時間。数値は 1 ~99 分の範囲で調節可能。
数値表示単位 :	メトリック	測定や表示に使用される数値の単位
ワッツ (WATTS) 表示 :	オン	オンの場合、ワークアウト中の負荷抵抗が WATTS 値で表示されます
メッツ (METS) 表示 :	オフ	オンの場合、ワークアウト中の負荷抵抗が METS 値で表示されます
ワッツプログラム :	オフ	オンの場合は、ワークアウト・プログラム選択でワッツプログラムを選択することができます
メッツプログラム :	オフ	オンの場合は、ワークアウト・プログラム選択でメッツプログラムを選択することができます
毎時カロリー表示 :	オフ	オンの場合は、メッセージセンターには、ワークアウト中の一時間当たりの消費カロリー値が表示されます
空軍 PRT 適性テスト :	オン	オンの場合は、ワークアウト・プログラム選択で空軍適性テストを選択することができます
表示言語選択機能 :	オフ	この設定が有効になっている場合、ワークアウト中に表示される画面から使用する言語を選択することができますようになります。



### **表示言語の選択：**

表示言語の選択が可能な場合、ディスプレイ・コンソールに表示される言語を選択することができます。

表示言語の選択：以下の「表示言語の選択」の方法を参照します。

ディスプレイ・コンソールには、「ヤジルシキー デ ゲンゴ ヲ センタク シマス」と表示されます。「矢印」(▲▼) キーを押し続けると、任意の言語を次々に表示させて選択することができます。希望する言語が表示されたら、「入力」キーを押してそれを選択します。選択した言語を使用してワークアウトを希望の言語で始めることができます。言語を選択しなくても、ワークアウトを開始ことはできます。そのまま「クイック・スタート・キー」を押してワークアウトをスタートするか、初期設定で表示される言語（通常は日本語）のままプログラムキーを押してワークアウト・プログラムをスタートします。

### **選択可能な言語：**

日本語、英語、ドイツ語、フランス語、イタリア語、オランダ語、スペイン語、ポルトガル語、トルコ語

# 6 サービスおよびテクニカルデータ

## 6.1 定期メンテナンスの方法

ライフ・フィットネス・エクササイズ・バイクの製品品質は、ライフ・フィットネス社の優れた製造技術と信頼性に裏付けられたもので、数多くのエクササイズ・マシンの中で、最も頑強かつ信頼性に優れた少ないマシンの1つです。

商業施設用のライフ・フィットネス製品は、世界中のヘルスクラブや大学、軍施設等で使用されており、1日18時間、週7日の連続使用にも十分耐え得るその性能と耐久性は、トレーナーの方々の間でも高い評価をいただいています。これとまったく同じテクノロジー、工学技術知識及び信頼性が、ライフ・フィットネス・エクササイズ・バイクにも生かされています。

【注意】製品の安全性は、定期的に損傷や摩耗の点検が実施されている場合にのみ、維持することが可能です。破損あるいは摩耗している部品が、修理または交換されるまでは、製品の使用はお避けください。定期メンテナンスのスケジュールに記載の部品は摩耗しやすく、特に注意が必要です。

以下の定期メンテナンスを実施することで、ライフ・フィットネス・エクササイズ・バイクは、その最高性能を発揮し続けることができます。

- ・ ライフ・フィットネス・エクササイズ・バイクは、涼しく乾燥した場所に置いてください。
- ・ ペダルをこぐ場合は、フットストラップをしっかりとしめてください。
- ・ ディスプレー・コンソールに付着した指紋や汗による塩分は、常に拭き取っておいてください。
- ・ エクササイズ・バイクの清掃には、綿 100%の布に水と低刺激性の洗剤をしみこませたものを使用してください。ペーパータオルや他の織物は製品表面に傷を付ける恐れがあるので使用しないでください。アンモニアまたは酸性のクリーナーは使用しないでください。
- ・ 長い爪はコンソール表面を傷つける恐れがあるので、コンソール上のボタンを押す際は、指の腹部分を使って押すようにしてください。
- ・ 定期的にハウジングおよびアームを丁寧に清掃してください。



【注意】製品の外部を清掃する場合は、研磨剤の入っていない洗剤と柔らかい綿布をご使用ください。洗剤は製品に直接付けないよう、必ず柔らかい綿布に含ませて使ってください。

## 6.2 定期メンテナンスのスケジュール

常に製品が正しく作動するよう、以下のスケジュールにしたがってメンテナンスを行ってください。

項目	1 週間に 1 度	1 月に 1 度	6 ヶ月に 1 度	1 年に 1 度
ディスプレイ・コンソール	C	I		
コンソール取り付けボルト			I	
アクセサリ・トレイ	C	I		
フレーム	C			I
プラスチックカバー	C	I		
ペダルとストラップ	C	I		

C=清掃(Clean)、I=点検(Inspect)

## 6.3 ハートレート・チェストストラップのトラブルシューティング

### 心拍数の読み取りエラーが出る、または読み取らない場合

- ・エレクトロード部分を濡らします。(「オプション・ハートレート・モニター・チェストストラップ」を参照してください。)
- ・エレクトロードが、肌にきちんと密着しているか確認します。
- ・ベルトトランスミッターを、低刺激性の石鹸と水で定期的に洗浄します。
- ・チェストストラップ・トランスミッターが、ハートレート・レシーバーから 1 メートル以内にあるか確認します。
- ・チェストストラップはバッテリーを使用しており、バッテリーが切れると機能が停止します。チェストストラップ・トランスミッターのバッテリーが劣化した場合は、ライフ・フィットネス・カスタマー・サポート・サービス(03-3359-4306)に連絡して、チェストストラップの交換方法をおたずねください。

### 心拍数の読み取りエラーが出る、または心拍数が異常に高い場合

オプションのハートレート・チェストストラップを使用しながら運動した場合、電磁信号を発する物体がユーザーの近くにあると、心拍数の読み取り値が異常に高くなる場合があります。原因として、以下が考えられます。

- ・テレビ、アンテナ、携帯電話、コンピュータ、自動車、高压電線あるいはモーター駆動のエクササイズ・マシンが近くにある
- ・別のハートレート・トランスミッターが1メートル以内にある

### バッテリーの再利用 (93C モデル)

古くなったり、使用不能となったライフ・フィットネス製品を廃棄する場合には、バッテリーを取り外し、リサイクルすることをお奨めします。バッテリーを取り外すには、右側のペダルとカバーを取り外し、まずケーブルの接続を取り外し、バッテリーとブラケットを固定している 2 本のスクリュを取り外します。

## 6.4 製品サービスを受けるには

1. 何か問題が発生した場合は、その状況を明らかにして、再度、操作説明書をお読みください。製品の機能およびワークアウト・プログラムを十分理解していないために問題が起きる場合もあります。
2. 3つのアルファベットとそれに続く6桁の数字から成る製品シリアル番号を確認します。シリアル番号のプレートは、製品の後部端にあります。
3. 最寄りのライフ・フィットネス・ジャパン・カスタマー・サポート・サービスに連絡してください。

### ライフ・フィットネス・ジャパン

TEL 03-3359-4306

FAX 03-3359-4307

本社（アメリカ合衆国及びカナダからのフリーダイヤル番号）

TEL (+1) 800-351-3737

TEL (+1) 847-451-0036

FAX (+1) 847-288-3702

その他の海外支店

#### ライフ・フィットネス・ヨーロッパ GmbH

TEL (+49) 089-317-751-66

FAX (+49) 089-317-751-38

#### ライフ・フィットネス・イギリス LTD

TEL (+44) 1353-665-507

FAX (+44) 1353-666-018

#### ライフ・フィットネス・ベネルクス

TEL (+31) 180-646-666

FAX (+31) 180-646-699

#### ライフ・フィットネス・イタリア S.R.L

TEL (+39) 0472-835-470

FAX (+39) 0472-833-150

TOLL FREE (+39) 800-438-836

#### ライフ・フィットネス・アジアパシフィック Ltd

TEL 852-2891-6277

FAX 852-2575-6001

#### ライフ・フィットネス・ラテンアメリカ

TEL (+1) 847-451-0036

FAX (+1) 847-288-3702

#### ライフ・フィットネス・ブラジル

TEL (55) 11-7295-2217

FAX (55) 11-7295-2218

#### ライフ・フィットネス・スペイン

TEL (+34) 93-672-4660

FAX (+34) 93-672-4670

#### ライフ・フィットネス・ジャパン

TEL 81-3-3359-4306

FAX 81-3-3359-4307

# 7 仕様

## 7.1 ライフ・フィットネス・エクササイズ・バイク 93C の仕様

設計用途：	大規模商業フィットネス施設
最大ユーザー体重：	149 キログラム
電源条件：	なし
コンソール：	
操作タイプ	「矢印」(▲▼) キーによる選択方式
ディスプレイ	心拍数、距離、RPM、カロリー、カロリー/時間当り（可能な場合）、ワッツ（可能な場合）、メッツ（可能な場合）、ワークアウトプロファイル
結果の表示内容	ワークアウトの総経過時間、総消費カロリーおよび総距離
文字サイズ	1.4 cm
ワークアウト：	
ベーシック	クイックスタート、ファット・バーン、カーディオ、マニュアル、ランダム、ヒル、ハートレートヒル、ハートレート・インターバル、エクストリーム・ハートレート、ワッツ（操作可能な場合）、メッツ（操作可能な場合）、世界旅行、フットヒル、キリマンジェロ、インターバル、カスケード、スピード・トレーニング、フィットテスト、米国空軍ミリタリーフィットテスト（可能な場合）
心拍数連動プログラム	ファット・バーン、カーディオ(アメリカ合衆国およびカナダではオプションになっているのを除き、標準装備)
心拍数監視システム：	ポラール®テレメトリー心拍数監視システム:全モデル標準装備 ポラール®ハートレートチェストストラップ（オプション）
負荷抵抗レベル：	20
ペダルサイズ：	127mm x 140mm
ドライブタイプ：	ベルト/オルタネーター
アクセサリ・トレイ：	スタンダード
本体色：	グレー／シルバー
実物サイズ：	
全長	122 cm
幅	61 cm
高さ	137 cm
重量	40 kg
梱包輸送時サイズ：	
全長	122 cm
幅	56 cm
高さ	94 cm
重量	59 kg

## 7.2 ライフ・フィットネス・エクササイズ・バイク 90C の仕様

設計用途：	大規模商業フィットネス施設
最大ユーザー体重：	149 キログラム
電源条件：	なし
コンソール：	
操作タイプ	「矢印」(▲▼) キーによる選択方式
ディスプレイ	心拍数、距離、RPM、カロリー、1 時間当りの消費カロリー（可能な場合）、ワッツ（可能な場合）、メッツ（可能な場合）、ワークアウトプロファイル
結果の表示内容	ワークアウトの総経過時間、総消費カロリーおよび総距離
文字サイズ	1.4 cm
ワークアウト：	
ベーシック	クイックスタート、ファット・バーン、カーディオ、マニュアル、ランダム、ヒル、フィットテスト
心拍数連動プログラム：	ファット・バーン、カーディオ(アメリカ合衆国およびカナダではオプションになっているのを除き、標準装備)
心拍数監視システム：	ポラール®テレメトリー心拍数監視システム:全モデル標準装備 ポラール®ハートレートチェストストラップ（オプション）
負荷抵抗レベル：	20
ペダルサイズ：	127mm x 140mm
ドライブタイプ：	ベルト／オルタネーター
アクセサリー・トレイ：	スタンダード
色：	グレー／シルバー
組立時サイズ：	
全長	122 cm
幅	61 cm
高さ	137 cm
重量	40 kg
梱包輸送時サイズ：	
全長	122 cm
幅	56 cm
高さ	94 cm
重量	46.6 kg



M051-00K63-A139

Life Fitness World Headquarters  
5100 North River Road  
Schiller Park, IL 60176